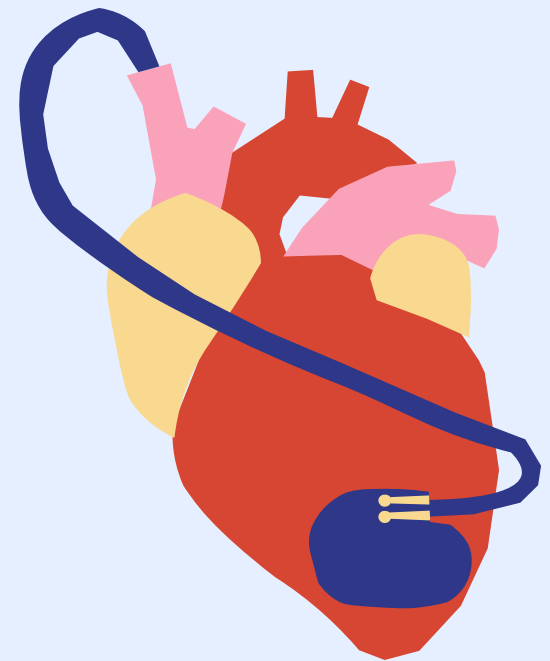


UDS

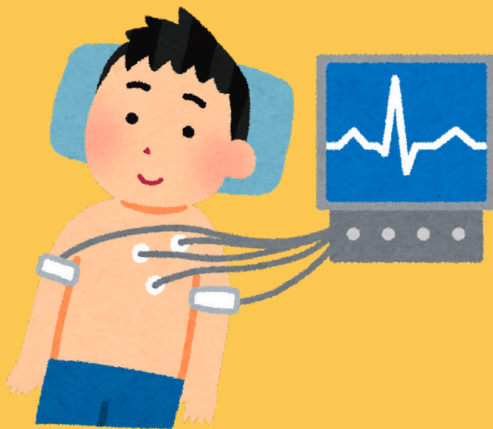
- **ODALIS CAROLINA PEREZ GONZÁLEZ**
- **5TO GRADO , GRUPO B**
- **LIC. MARÍA JOSÉ HERNÁNDEZ MÉNDEZ**
- **ENFERMERIA CLÍNICA 2**





¿SABIAS QUE?

- Un adulto tiene entre 4.5 y 6 litros de sangre circulando por su cuerpo.
- El corazón late aproximadamente 72 veces por minuto en reposo.



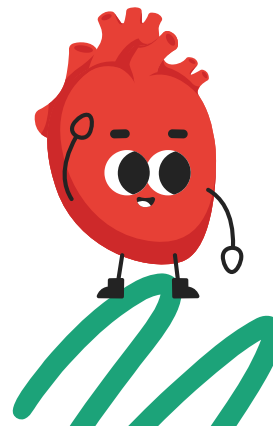
SALUD CARDIOVASCULAR Y PREVENCIÓN

Mantener el sistema cardiovascular saludable es esencial para prevenir enfermedades como la hipertensión, infartos o accidentes cerebrovasculares.

Odalís Carolina Pérez González

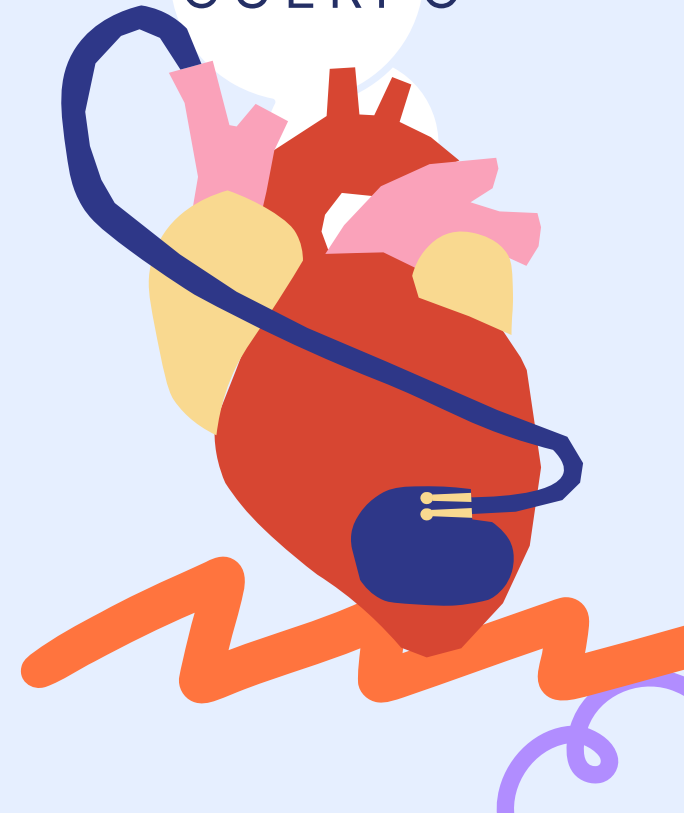
Universidad del sureste

5to grado , grupo B



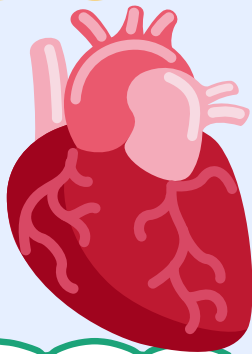
SISTEMA CARDIOVASCULAR

EL MOTOR
DE TU
CUERPO



¿QUE ES EL SISTEMA CARDIOVASCULAR?

El sistema cardiovascular está compuesto por el corazón, los vasos sanguíneos y la sangre. Su principal función es transportar oxígeno, nutrientes y otros compuestos esenciales a las células del cuerpo, así como eliminar desechos como el dióxido de carbono.



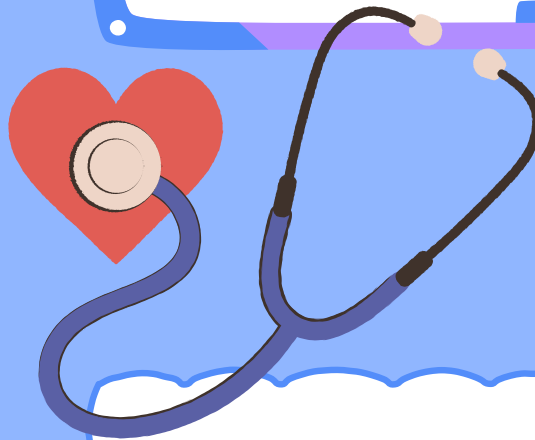
PARTES PRINCIPALES

Partes principales:

- Corazón: Órgano muscular que bombea sangre.
- Vasos sanguíneos: Arterias, venas y capilares que transportan la sangre.
- Sangre: Líquido que transporta oxígeno, nutrientes, y desechos.

FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR

1. El corazón late aproximadamente 100,000 veces al día, enviando sangre a todo el cuerpo.
2. La circulación sanguínea se divide en dos circuitos:
 - Circulación mayor (sistémica): Transporta sangre rica en oxígeno desde el corazón hacia todo el cuerpo.
 - Circulación menor (pulmonar): Transporta sangre desoxigenada a los pulmones para intercambiar dióxido de carbono por oxígeno.



DATOS IMPORTANTES

- El corazón tiene cuatro cavidades: dos aurículas y dos ventrículos.
- Arterias llevan sangre desde el corazón, y venas la devuelven.



CONSEJOS PARA CUIDAR EL CORAZÓN.

- Alimentación balanceada: Consume frutas, verduras, granos enteros y reduce el consumo de grasas saturadas.
- Ejercicio regular: Al menos 30 minutos de actividad física al día.
- Evita el tabaco y el alcohol en exceso.
- Control de la presión arterial y colesterol.
- Realiza chequeos médicos periódicos.